



DOSSIER DE PRESSE

**COMITE RÉGIONAL  
DU TOURISME  
MIDI-PYRENEES**



# **Midi-Pyrénées à vélo : pour les sportifs et les découvreurs**

# Midi-Pyrénées à vélo

## SOMMAIRE

### Pages 3 à 7 Vélo sportif en Midi-Pyrénées

#### Pages 3 et 4 - Les cols du Tour de France

- > Histoire du Tour de France dans les Pyrénées
- > Les principaux cols en Midi-Pyrénées
- > Les itinéraires cyclosportifs

#### Page 5 - Les grands rendez-vous du cyclisme

- > 2010 : le centenaire du Tour de France en montagne
- > La montée du Géant du Tourmalet
- > Les courses et fêtes cyclistes dans les Pyrénées

#### Page 6 - Cyclisme, bien-être et découverte

- > Espaces de détente et remise en forme dans les Pyrénées
  - > Paysages et patrimoine pyrénéens
- #### Page 7 - Stages et séjours vélo
- > Le Centre Laurent Fignon dans les Hautes-Pyrénées
  - > Des hébergements adaptés avec le label Accueil Vélo en Ariège

### Pages 8 à 14 Vélo découverte en Midi-Pyrénées

#### Pages 8, 9, 10, 11 - Les véloroutes et voies vertes

- > 27 véloroutes et voies vertes en Midi-Pyrénées
- > Suggestions d'itinéraires :
  - La voie verte en Pyrénées cathares
  - La véloroute de la Vallée du Lot
  - La voie verte du Canal des Deux Mers (Canal du Midi et Canal de Garonne).

#### Pages 12, 13, 14 - Les circuits vélo à thème

- > Une centaine de circuits à thème en Midi-Pyrénées
- > Suggestions d'itinéraires :
  - Le circuit des plus beaux villages de France en Aveyron
  - Les routes de Pierre-Paul Riquet et Dom Robert dans le Tarn
  - Le circuit Coeur de Gascogne dans le Gers

#### Page 15 - Toulouse à bicyclette

- > Toulouse : une place croissante offerte au vélo
- > Les différentes façons de visiter Toulouse à vélo : le système VélôToulouse, le cycloville, les balades thématiques et nocturnes, la maison du vélo.

#### Page 16 - Midi-Pyrénées à vélo

- > Carte de la région et informations pratiques

## COMMUNIQUÉ DE SYNTHÈSE

Midi-Pyrénées, la plus vaste région de France, est une destination privilégiée pour le cyclotourisme avec ses 45000 Km<sup>2</sup> constitués des reliefs les plus divers : haute montagne, vallées, gorges, causses et plateaux, plaines et paysages vallonnés, le tout parsemé de villages de caractère, châteaux et autres sites touristiques.

Sur les routes ou sur les voies spécialement aménagées, en randonnée itinérante ou balade à la journée, les cyclotouristes trouvent ici la latitude recherchée pour des vacances en mode sportif ou mode découverte.

La chaîne des Pyrénées, qui trace la frontière entre Midi-Pyrénées et l'Espagne, ouvre ses horizons fréquentés chaque année par le Tour de France à une pratique sportive du vélo.

La notoriété du Tour de France, les ascensions et les descentes toujours différentes dans leurs configurations et leurs panoramas comptent parmi les attraits des Pyrénées. Dans ces montagnes s'est enracinée une véritable culture du cyclisme. Celle-ci se traduit, par exemple, dans l'accueil réservé aux cyclistes, dans les aménagements des cols réalisés par les départements concernés, mais aussi dans les fêtes liées au cyclisme, l'offre en matière de stages adaptés au niveau de chacun, les possibilités de détente et de récupération après l'effort.

Faire la route des cols pyrénéens est un must pour les cyclosportifs français et étrangers. Cependant, l'art de voyager à bicyclette se pratique partout en Midi-Pyrénées.

La région propose en effet 27 voies vertes et véloroutes, ainsi qu'une centaine de circuits thématiques mis à disposition par les 8 départements de Midi-Pyrénées.

Ce dossier propose une sélection d'itinéraires illustrant la diversité de l'offre régionale. Voie verte en Pyrénées cathares, voie verte du Canal des Deux Mers, véloroute de la vallée du Lot, circuit des plus beaux villages de France en Aveyron ... : ces itinéraires sont présentés pour leur intérêt en termes de qualité de parcours, de paysages et de découvertes touristiques.

# Vélo sportif en Midi-Pyrénées : les cols du Tour de France

## Histoire du Tour de France dans les Pyrénées

Depuis 1910, date de son premier passage dans les Pyrénées, le Tour de France a écrit quelques unes de ses plus belles pages dans ces montagnes réputées pour leurs cols "nerveux". Le col du Tourmalet par exemple, suivi de sa descente vertigineuse vers la vallée de Barèges, demeure accroché au firmament des rêves cyclistes.

Le Tour de France, qui fête en 2010 ses 100 ans d'étapes de montagne, traverse chaque année trois départements de Midi-Pyrénées : les Hautes-Pyrénées, la Haute-Garonne et l'Ariège avec des cols de 1ère, 2ème et hors catégories. Ces départements, où s'est développée une véritable culture du cyclisme, sont devenus des incontournables pour les sportifs. Ils accueillent de nombreux visiteurs français ou étrangers venus placer leurs roues dans celles des champions, mais aussi découvrir ou retrouver les Pyrénées.



© HPTE/A.S.O

Hier et aujourd'hui, le passage du Tour de France dans les Pyrénées

## Les principaux cols en Midi-Pyrénées

> Dans les Hautes-Pyrénées : le département compte 14 cols et sites d'arrivée en montagne classés parmi lesquels figurent le légendaire Col du Tourmalet (2115 m), le Col de Peyresourde (1569 m), le Col de Val Louron - Azet (1580 m), le Col du Solor (1474 m), La Mongie (1715 m) ou bien encore Lourdes-Hautacam (1560 m) et Luz Ardiden (1715 m).

> En Haute-Garonne : la partie Sud du département compte une dizaine de cols empruntés régulièrement par le Tour de France comme le Port de Balès (1755 m), le col des Ares (797 m), le col de Buret (618 m), le col de Menté (1349 m), le col du Portet d'Aspet (1069 m), le col du Portillon (1293 m) et le col de Peyresourde (1 569 m).

> En Ariège : le département dénombre 20 cols répertoriés tels le col d'Agnes (1595 m), le col de Port (1250 m), le port de l'Hers (1517 m), le col du Chioula (1431 m), le col de Marmare (1361 m), le sommet du plateau de Beille (1747 m), le col de Pailhères (2001 m) et le col de Puymorens (1920 m).



© HPTE / A.S.O



© CRT Midi-Pyrénées / D.Viet

Le Pic du Midi (2877 m), Grand Site de Midi-Pyrénées, au-dessus du Col du Tourmalet

# Vélo sportif en Midi-Pyrénées : les cols du Tour de France

## Les itinéraires cycloportifs

Accessibles au fil d'une ascension à la demi-journée, d'un circuit à la journée ou d'une plus longue itinérance, les cols de Midi-Pyrénées forment un tout cohérent, spectaculaire, en traversant le massif pyrénéen dont ils illustrent la richesse en termes de paysages, de panoramas mais aussi de traditions.

Un dispositif de jalonnement des cols a été mis en place par les départements de l'Ariège, des Hautes-Pyrénées et de la Haute-Garonne, donnant des repères et encourageant à atteindre le sommet. A chaque kilomètre de la montée, un panneau indique la distance jusqu'au sommet, le pourcentage de la pente et l'altitude. Ce jalonnement permet aux cyclistes d'anticiper sur leurs difficultés, d'adapter leurs braquets et de gérer leur effort. Parmi les parcours cyclo tourisme à faire dans les Hautes-Pyrénées par exemple, citons les parcours Tourmalet - Luz-Saint-Sauveur - Lourdes, ou bien encore Tourmalet - Cauterets - Juncal. D'autres parcours sont d'un niveau sportif comme Aspin - Azet - Aspin.

Suggestions de parcours, description des ascensions, cartographie :

[www.tourisme-hautes-pyrenees.com](http://www.tourisme-hautes-pyrenees.com), rubrique Faites le Tour.

[www.ariegepyrenees.com](http://www.ariegepyrenees.com), rubrique Vélo.



© HPTE

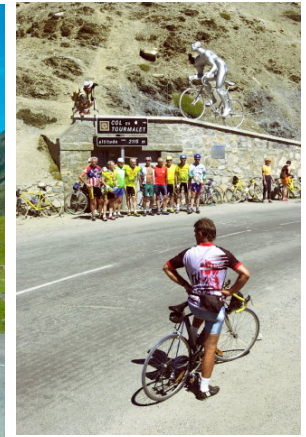
Jalonnement des cols, dans les Hautes-Pyrénées et l'Ariège

## Histoire du Tour : la réparation miracle d'Eugène Christophe

En 1913, Eugène Christophe, deuxième au sommet du Tourmalet, est victime d'un bris de fourche. Après avoir parcouru 14 Km à pied, il effectue, en 4 heures et sans aide, une réparation de fortune chez le forgeron de Sainte-Marie-de-Campan. Aujourd'hui, une plaque commémore cette réparation miracle résultant d'un acte de volonté légendaire à l'endroit précis où Eugène a cassé sa fourche, à La Séoube.



© HPTE



© CRT Midi-Pyrénées / D.Viet

Le Col du Tourmalet, dans les Hautes-Pyrénées

## Le brevet cycliste haut-pyrénéen

La plupart des cyclistes qui viennent dans les Hautes-Pyrénées sont en quête des ascensions que le Tour de France a rendu mondialement célèbres. Chacun peut ainsi voir ses efforts couronnés par l'obtention du brevet cycliste haut-pyrénéen. Témoin de considération, le brevet est obtenu sur présentation du Passeport Vélo, d'une durée de validité illimitée, où sont référencés 14 cols. Selon le nombre d'ascensions validées, le brevet sera de bronze (2 à 4 cols), d'argent (5 à 7 cols) ou d'or (8 à 14 cols).

[www.tourisme-hautes-pyrenees.com](http://www.tourisme-hautes-pyrenees.com), rubrique Faites le Tour.



© ADT Ariège

Le col d'Agnes, en Ariège

# Vélo sportif en Midi-Pyrénées : les grands rendez-vous du cyclisme

## 2010 : le centenaire du Tour de France en montagne

Le 21 juillet 1910, le Tour découvre la montagne avec les Pyrénées, avant les Alpes. L'étape dantesque Luchon-Bayonne, 325 Km, fait entrer les Pyrénées dans la légende. Octave Lapize passe en tête les trois premiers cols : il remporte cette étape en 14 heures et 10 minutes.

Le 16 juillet 2010, le Tour de France célébrera ses 100 ans de montagne en proposant à nouveau une étape historique entre Bagnères-de-Bigorre et Pau, comprenant 5 cols légendaires : Peyresourde (1569 m), Aspin (1490 m), Tourmalet (2115 m), Soulor (1474 m) et Aubisque (1709 m). Dominé par le Pic du Midi de Bigorre, le Tourmalet, franchi 72 fois par le Tour de France, sera particulièrement honoré lors de ce centenaire. Il sera en effet franchi une seconde fois et marquera même l'arrivée d'une étape Oloron - Col du Tourmalet, trois jours avant l'arrivée sur les Champs-Élysées.

Le centenaire du Tour sera également fêté dans l'Ariège le 18 juillet avec l'étape Revel - Ax-3-Domains, puis le 19 juillet avec l'étape Pamiers - Luchon.

En savoir plus : [www.letour.fr](http://www.letour.fr)

## En juin : la montée du géant du Tourmalet

En souvenir de la première étape du Tour dans les Pyrénées, une sculpture dédiée à son vainqueur, Octave Lapize, fut installée en 1999 au sommet du col du Tourmalet. Durant l'hiver, le "Géant du Tourmalet" séjourne à l'abri de la neige au centre Laurent Fignon à Gerde. Elle en ressort le 1er samedi du mois de juin, pour la saison du Col du Tourmalet.

La montée de la sculpture est accompagnée par de nombreux cyclistes au cours d'une montée de 30 Km ponctuée de 4 arrêts. Lors de ces étapes, les participants et le public peuvent savourer les produits du terroir (Porc Noir de Bigorre, vin AOC Madiran, Haricot Tarbais, fromages de pays, ...) et profiter des animations programmées à Sainte-Marie de Campan, Gripp, Caderolles, La Mongie et enfin, au sommet du mythique col du Tourmalet.



© HPTÉ

La sculpture du Géant du Tourmalet

## Les courses et fêtes cyclistes dans les Pyrénées

Midi-Pyrénées accueille chaque année des événements dédiés au vélo qui se caractérisent par une convivialité devenue légendaire dans l'ambiance festive des villages traversés.

### En Ariège :

> **La cycloportive L'Ariégeoise** : créé en 1994, cette cycloportive est classée dans la catégorie des montagnardes. Elle est la seule épreuve française à avoir obtenu le label UCI Goldenbike. Reconnue par la FFC, elle fait partie des Trophées Label d'Or. Cette cycloportive de renommée internationale accueille plus de 3500 coureurs venant de France, d'Espagne, des Pays-Bas, d'Angleterre, d'Italie, des Etats-Unis, ... Egalement dédiée aux cyclo touristes, elle propose 3 circuits : la passejade (75 km), la mountagnole (100 km) et la célèbre «Ariégeoise » (165 km). Ce parcours est le plus sportif avec 3 cols à gravir et une arrivée sur le Plateau de Beille à 1747 m d'altitude. [www.cycloport-ariegeoise.com](http://www.cycloport-ariegeoise.com)

> **La randonnée cycloportive Fabio Casartelli** : le 18 juillet 1995, lors du Tour de France, le champion olympique italien Fabio Casartelli trouvait la mort dans la descente du col de Portet d'Aspet. En sa mémoire, une course de solidarité réunissant 600 cyclistes est organisée chaque année en collaboration avec la Fondazione d'Albese (Italie). Trois circuits dont une randonnée et deux cycloportives sont proposés. [www.ville-st-girons.fr](http://www.ville-st-girons.fr), rubrique Sports.

> **La Ronde de l'Isard** : ouverte à la catégorie Espoirs (moins de 23 ans), cette course internationale rassemble jeunes amateurs et coureurs du plus haut niveau. Créée en 1977, la Ronde de l'Isard se déroule en mai, sur 5 jours, avec 1 prologue, 1 contre la montre et 4 étapes en ligne. <http://ronde.isard.free.fr/>

### En Haute-Garonne :

> **La Lapébie** : début septembre, une concentration de plus de 1 000 cyclistes affronte les cols de Haute-Garonne. Une grande randonnée qui a vu le jour en 1989, en mémoire de Roger et Guy Lapébie, enfants du pays et champions des années trente à cinquante. Au départ de Luchon, 3 épreuves de niveaux différents sont proposées, permettant à tous de participer en famille. [www.lalapebie.org](http://www.lalapebie.org)

# Vélo sportif en Midi-Pyrénées : cyclisme, bien-être et découverte

## Espaces de détente et de remise en forme dans les Pyrénées

Après les étapes de montagne, la récupération ... De nombreuses villes thermales, situées dans les départements de montagne de Midi-Pyrénées, ont ouvert récemment des espaces de détente et de bien-être dont voici la liste :

> Dans les Hautes-Pyrénées : **Aquensis** à Bagnères-de-Bigorre, **Balnéa** à Génos-Loudenvielle, **Luzéa** à Luz-Saint-Sauveur, **Sensoria** à Saint-Lary, espaces de remise en forme des **thermes de Barèges**, des **thermes du Rocher à Cauterets** et des **thermes de Capvern**.

> En Ariège : centre de remise en forme des **thermes du Couloubret à Ax-les-Thermes**.

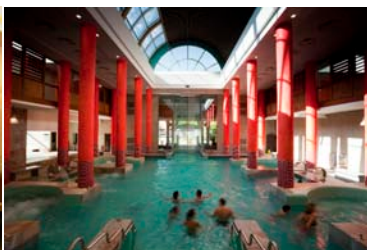
> En Haute-Garonne : espaces Sourcéa et Vitaline des **thermes de Luchon**.

Situés sur les itinéraires fréquentés par les cyclotouristes et les cycloportifs, ces établissements se caractérisent par des architectures qui font appel à des matériaux nobles et à des ambiances à la personnalité marquée : thème Pic du Midi et étoiles pour les thermes de Barèges par exemple, thème romain et amérindien pour Balnéa à Génos-Loudenvielle, thème Antiquité pour les thermes du Couloubret à Ax-les-Thermes ... tandis qu'Aquensis, à Bagnères-de-Bigorre, fait voyager ses visiteurs en première classe de la Scandinavie à l'Orient.

L'ensemble des centres de remise en forme de Midi-Pyrénées proposent, d'une part, un accès libre en forfait 2 heures à un vaste espace de détente ludique : grands bassins animés de jets massants, jacuzzi, remous, lits à bulles mais aussi sauna, hammam, salles de fitness et de musculation ... Ils proposent d'autre part des soins personnalisés très variés : massages/modelages, douches au jet, bains hydromassants, ...



Aquensis, spa thermal à Bagnères-de-Bigorre



Centre de remise en forme des thermes du Couloubret à Ax-les-Thermes

## Paysages et patrimoine pyrénéens

Entre France et Espagne, s'étirant pour Midi-Pyrénées sur trois départements (Haute-Garonne, Ariège et Hautes-Pyrénées), la chaîne des Pyrénées offre au regard des sommets puissants et aériens, des prairies d'altitude où paissent librement vaches et chevaux, des forêts, des cascades, et des villages de schiste ou d'ardoise accrochés aux flancs des vallées. Vallées d'Ax, de Bethmale, de Luchon, d'Aure, du Louron, de Campan, de Barèges, ... : chacun de ces petits pays demeure ancré dans un art de vivre façonné, depuis des siècles, par les us et coutumes liés au pastoralisme.



La région Midi-Pyrénées s'appuie sur la partie la plus haute de la chaîne, celle où s'élèvent les « 3 000 ». Balaïtous (3 146 m), Vignemale (3 298 m), Pic Long (3192 m), Pic du Midi (2 877), Montcalm (3 077 m) : la liste des hauts sommets s'enrichit de cirques naturels sculptés par de gigantesques glaciers disparus. Le cirque de Gavarnie, cet « objet impossible et extraordinaire » décrit par Victor Hugo, est le plus connu d'entre eux.

Les Pyrénées ariégeoises, quant à elles, sont marquées par l'épopée cathare dont on retrouve la trace au château de Montségur ou à Foix, mais aussi par un patrimoine préhistorique parmi les plus riches d'Europe avec les grottes ornées de Niaux ou du Mas d'Azil.

Comptant 28 stations de ski, les Pyrénées permettent un grand nombre d'activités de pleine nature. Outre le ski, le vélo et la randonnée pédestre, on vient dans les Pyrénées pour les sports d'eau vive, pour l'escalade et les via ferrata mais aussi pour le vol libre et la randonnée équestre.

### La route des Grands Sites de Midi-Pyrénées en montagne

Les Pyrénées comptent plusieurs sites qui bénéficient de la distinction "Grand Site de Midi-Pyrénées : le Pic du Midi de Bigorre, le cirque de Gavarnie, Lourdes, Cauterets-Pont d'Espagne et la collection Ariège, 14000 ans d'histoire (Foix, Saint-Lizier, Montségur, grottes de Niaux et du Mas d'Azil). Ces sites ont été sélectionnés pour leur intérêt majeur sur les plans historiques, culturels et naturels.

[www.tourisme-midi-pyrenees.com](http://www.tourisme-midi-pyrenees.com), rubrique "Je visite les grands sites".

# Vélo sportif en Midi-Pyrénées : stages et séjours vélo

## Le Centre Laurent Fignon dans les Hautes-Pyrénées

Vainqueur du Tour de France en 1983 et 1984, Laurent Fignon a ouvert dans les Hautes-Pyrénées un centre destiné aux cycloportifs qui souhaitent perfectionner leur technique et apprendre à escalader des cols mythiques tout en profitant des paysages pyrénéens.

Le centre Laurent Fignon est situé à Gerde, aux portes de Bagnères-de-Bigorre. Il est intégré à l'hôtel 3\* le Relais des Pyrénées. Ici, les cyclistes peuvent pratiquer leur sport en bénéficiant des installations du Centre : atelier de mécanique, postes de nettoyage, espaces de rangement sécurisés, salle équipée pour les études posturales, salle de massages, spa, sauna, boutique, ...

Le centre Laurent Fignon propose des stages de différents niveaux, de 4 à 5 jours, encadrés par des moniteurs diplômés d'état. Stage "Evaluation-progression", stage "Technique grands cols", stage "Grands cols des Hautes-Pyrénées", stage "La montée du géant" ... : l'enseignement porte sur la technique, le physique, la gestion de l'effort, la sécurité et la diététique. Les sorties en vélo ont lieu le matin sur des distances allant de 60 à 120 Km selon la nature du stage et le niveau des cyclistes. L'après-midi est consacré, au choix, à la découverte de la région ou bien à des activités liées au cyclisme.

[www.centrelaurentfignon.com](http://www.centrelaurentfignon.com) - Tel : 05 62 44 66 70.

## **Idee séjour dans les Hautes-Pyrénées : vélo en liberté, Pic du Midi et Balnéa**

Les Hautes-Pyrénées proposent un séjour associant la route des grands cols du département (Tourmalet, Aspin, Peyresourde) et la découverte de la région avec une visite au sommet du Pic du Midi et une entrée à Balnéa, centre de bien-être en eau thermale situé dans la vallée du Louron. 4 jours / 3 nuits avec hébergement demi-pension en hôtel 2\* ou 3\*, ou en chambres d'hôtes Gîtes de France 3 épis, 1 visite au Pic du Midi, 1 entrée de 2 heures à Balnéa : à partir de 211€/personne.

[www.tourisme-hautes-pyrenees.com](http://www.tourisme-hautes-pyrenees.com)

## **Sunn, les vélos made in Midi-Pyrénées**

Implantée à Saint-Gaudens en Haute-Garonne, au pied des Pyrénées, la société Sunn est reconnue au niveau international pour la qualité de ses vélos conçus et montés à la main. Sacré "VTT de l'année" en 2008 par le magazine Vélo Vert, élu la même année "Enduro de l'année" pour la deuxième fois consécutive, et deuxième à l'élection du "VTT de l'année" en 2009 par le magazine VTT Mag, Sunn collectionne les titres de reconnaissance de la part du public et de la profession.

Avec 82 titres de Champion du Monde récoltés au fil des ans, le fabricant de Saint-Gaudens est également un acteur majeur dans le milieu de la compétition. Ajoutons que les Pyrénées constituent un terrain idéal pour tester et développer des produits alliant plaisir et performance.

[www.sunnbicycle.com](http://www.sunnbicycle.com)



© HPTE

## **Des hébergements adaptés avec le label "Accueil Vélo" en Ariège**

L'Ariège a créé un label "Accueil vélo" avec l'appui des professionnels du tourisme qui souhaitent réserver un accueil adapté aux cyclotouristes et vététistes. Propriétaires d'hôtels ou de chambres d'hôtes s'engagent ainsi à préparer des repas adaptés à base de féculents, à proposer un local vélo fermant à clef, un local chauffé ou un sèche-linge pour les vêtements, une aire de nettoyage des vélos, un kit de réparation et d'autres services en option.

Chambres d'hôtes Gîtes de France ou Clévacances, hôtels 2 et 3\* : actuellement, 25 hébergements sont référencés "Accueil Vélo" dans l'ensemble du département. Une majorité est située sur le tracé de la Grande Traversée VTT Ariège Pyrénées qui décrit une boucle de 223 Km à travers le département.

[www.ariegepyrenees.com](http://www.ariegepyrenees.com), rubrique Vélo

## **Idee randonnée itinérante : la Grande Traversée VTT Ariège Pyrénées**

Labellisée et balisée par la Fédération Française de Cyclisme, la Grande Traversée VTT Ariège-Pyrénées emprunte 3 chemins thématiques : le Chemin des Bonshommes (sur les traces des Cathares), la voie verte en Pyrénées cathares, et le chemin de St-Jacques qui traverse le piémont pyrénéen. La Grande Traversée côtoie également les 4 espaces VTT FFC de l'Ariège. Le topoguide de la Grande Traversée de l'Ariège est disponible aux éditions Chamina.

On peut choisir par ailleurs une formule clef en main basée sur 6 jours/5 nuits dont 5 jours en VTT, avec hébergement en hôtel ou chambres d'hôtes labellisés "Accueil Vélo", en version randonnée en liberté, accompagnée, avec ou sans assistance. De 515€ à 785€ par personne. [www.larebenne.com](http://www.larebenne.com)

# Vélo découverte en Midi-Pyrénées : véloroutes et voies vertes

## 26 véloroutes et voies vertes en Midi-Pyrénées

Les voies vertes sont des itinéraires réalisés en sites propres. Elles empruntent souvent le tracé d'anciennes voies ferrées, ou les berges des canaux et rivières. Elles sont exclusivement réservées aux cyclistes, marcheurs, joggers, rollers et cavaliers. Voie verte du Canal des Deux Mers, voie verte en Pyrénées cathares, voie verte du Séronais en Ariège, voie verte des gaves dans les Hautes-Pyrénées, voie verte des berges du Gers à Auch et même, voie verte de l'Airbus A380 en Haute-Garonne, ... : on en dénombre aujourd'hui 22 en Midi-Pyrénées, totalisant 379 Km d'itinéraires verts.

Les véloroutes sont un autre mode privilégié pour voyager à bicyclette en Midi-Pyrénées. La véloroute combine des voies vertes et des routes à faible trafic routier, avec un système de signalisation et de balisage adapté. En Midi-Pyrénées, les vacanciers trouveront différents itinéraires qui sillonnent la région comme la véloroute de la vallée du Lot (160 Km), la véloroute de la vallée du Tarn (108 Km), la véloroute de la Garonne (150 Km), la véloroute Castres/Revel (32 Km). Ces itinéraires sont référencés par l'Association Française de Développement des Véloroutes et Voies Vertes.

[www.af3v.org/-Midi-Pyrenees-.html](http://www.af3v.org/-Midi-Pyrenees-.html)



© CRT Midi-Pyrénées / D.Viet  
Moissac, Grand Site de Midi-Pyrénées, étape de la voie verte du Canal des Deux Mers



© Conseil Général du Lot / N.Blaya  
Puy-L'Évêque, étape de la véloroute de la vallée du Lot



© CRT Midi-Pyrénées / D.Viet  
La voie verte du Canal des Deux Mers :  
121 Km en Midi-Pyrénées

# Vélo découverte en Midi-Pyrénées : véloroutes et voies vertes

## - Suggestions d'itinéraires -

### La voie verte du Canal des Deux Mers

Le Canal du Midi, imaginé au 17<sup>ème</sup> siècle par Pierre-Paul Riquet (1604-1680), va de Toulouse à Sète. Au nord de Toulouse, il est prolongé par le Canal de Garonne qui fut inauguré un siècle et demi plus tard, en 1856. Ensemble, les deux ouvrages forment le Canal des Deux Mers. Une voie verte du même nom est en cours d'aménagement, épousant ce trait d'union d'histoire entre Méditerranée et Atlantique.

D'ores et déjà, cette voie verte offre son tracé bien roulant dans la traversée de la Haute-Garonne et du Tarn-et-Garonne, sur 121 Km. En amont et en aval, les vélos (VTC) peuvent rouler sur des pistes gravillonnées ou de terre.

Le Canal du Midi et le Canal de Garonne sont devenus des destinations recherchées par les cyclotouristes. La proximité de l'eau, la navigation des péniches, le passage des écluses, l'ombrage permanent des grands platanes qui bordent les anciens chemins de halage rendent en effet ce parcours très attrayant.



©Conseil Général /CDT Haute-Garonne /F.Canard

#### 1. Au sud de Toulouse, le Canal du Midi

Aujourd'hui, la voie verte qui longe le Canal du Midi en Haute-Garonne est donc une piste cyclable large de 3 m, qui va de Port-Lauragais jusqu'au cœur de Toulouse, soit un total de 47 Km. Elle parcourt les paysages méditerranéens du Lauragais, au sud de Toulouse. Coteaux aux reliefs marqués, champs de tournesols et de colza, cyprès et pins parasols, châteaux, clochers-murs et clochers gothiques typiques du Midi toulousain constituent l'arrière-plan de la voie verte du Canal du Midi.

A noter que la plupart des bourgades situées aux abords du Canal méritent le détour, comme Villefranche-de-Lauragais, bastide du XIII<sup>ème</sup> siècle jadis place forte du commerce du pastel, ou bien encore les villages tout en brique orangée de Gardouch, Montgiscard ou Ayguevives. Le parcours est également marqué par des écluses qui font partie de l'histoire du Canal du Midi, telle l'écluse de Négra : celle-ci était une halte importante pour les barques de poste qui transportaient, entre Toulouse et Agde, non pas le courrier mais les voyageurs.

Contact : CDT Haute-Garonne - Tel : 05 61 99 44 00.

Descriptif détaillé : [www.af3v.org/-Midi-Pyrenees-.html](http://www.af3v.org/-Midi-Pyrenees-.html)

Carte téléchargeable : [www.haute-garonne.fr](http://www.haute-garonne.fr), rubrique tourisme

#### Le Canal du Midi, inscrit au patrimoine mondial

Inauguré en 1681, le Canal du Midi a été créé par Pierre-Paul Riquet avec le soutien de Colbert, ministre de Louis XIV. Le Canal du Midi va de Toulouse à Sète. Il est long de 240 Km et comprend sur son parcours 328 ouvrages d'art : ports, écluses, ponts, aqueducs, ponts-canaux, barrages. Il est alimenté en eau par le bassin de Saint-Ferréol, situé à Revel en Haute-Garonne, lui-même nourri par les ruisseaux captés plus haut dans la Montagne Noire. Voie royale pour le tourisme fluvial, le Canal du Midi est classé au patrimoine mondial depuis 1996, en tant qu'expression exemplaire du génie créateur humain. L'histoire du Canal du Midi et la personnalité de son inventeur sont à découvrir au Musée et Jardins du Canal du Midi, situé au bord du lac de Saint-Ferréol, à 60 KM au sud-est de Toulouse.

[www.museecanaldumidi.fr](http://www.museecanaldumidi.fr) - Tel : 05 61 80 57 57

# Vélo découverte en Midi-Pyrénées : véloroutes et voies vertes

## - Suggestions d'itinéraires -

### La voie verte du Canal des Deux Mers (suite)

#### 2. Au nord de Toulouse, le Canal de Garonne

A partir de Toulouse et du port de l'Embouchure, où Canal du Midi et Canal de Garonne se donnent la main, la voie verte se poursuit sur 74 Km : on peut l'emprunter jusqu'à Lamagistère, à la limite entre le Tarn-et-Garonne et le Lot-et-Garonne.

Elle dessert tout d'abord la zone verte de Sesquières et les villages du Nord toulousain. Elle entre ensuite dans le Tarn-et-Garonne pour traverser Montech et son port de plaisance, Castelsarrasin puis Moissac, Grand Site de Midi-Pyrénées. La voie verte passe véritablement au cœur de Moissac, aux abords de l'abbatiale Saint-Pierre et de son célèbre cloître roman arrivé intact de l'an Mil.

Le Canal de Garonne est ponctué d'ouvrages d'art uniques en leur genre, comme la pente d'eau de Montech : un procédé unique au monde permettant le franchissement en une fois d'un seuil de 13 m équivalent à 5 écluses. Citons également le pont canal de Moissac qui permet au canal de franchir la rivière Tarn ; mais aussi le pont tournant St-Jacques à Moissac même.

En variante de la voie verte du Canal de Garonne, une autre voie verte, réalisée en 2010, permet de suivre le canal de Montech. Ce dernier relie Montech et Montauban en une balade tranquille de 10 Km.

Contact : CDT Tarn-et-Garonne - Tel : 05 63 21 79 65.

Descriptif détaillé : [www.af3v.org/-Midi-Pyrenees.html](http://www.af3v.org/-Midi-Pyrenees.html)

Carte téléchargeable : [www.tourisme82.com](http://www.tourisme82.com), rubrique randonnées et itinérance.



© ADT 82 / JM Maume

#### Prolonger avec la véloroute des Gorges de l'Aveyron

La liaison entre le Canal de Garonne et Montauban, réalisée en 2010, permet de rejoindre la véloroute des Gorges de l'Aveyron. Long de 85 Km, elle relie Montauban à Saint-Antonin-Noble-Val par des routes peu fréquentées.

La véloroute suit l'entaille des gorges de l'Aveyron, bordée de falaises, de prairies rafraîchies par la rivière, de petites plages et de villages établis sur des promontoires rocheux. On pourra ainsi visiter Montricoux et le château-musée consacré au peintre impressionniste Marcel Lenoir. On pourra flâner dans les ruelles pentues de Bruniquel, village médiéval au cachet authentique, perché sur une falaise qui domine la rivière Aveyron. On pourra également grimper à Penne, ancien bastion cathare, avant de faire halte à Saint-Antonin-Noble-Val, village réputé pour son patrimoine et son ambiance bohème.

[www.tourisme82.com](http://www.tourisme82.com)

#### Séjours itinérants au fil du Canal de Garonne

Le département du Tarn-et-Garonne propose plusieurs formules de courts séjours, sur la base d'un voyage à vélo au bord du Canal de Garonne :

> Vélo et Grands Sites de Midi-Pyrénées : un voyage de Toulouse à Moissac, tous deux Grands Sites de Midi-Pyrénées, avec une incursion à Montauban pour la découverte du musée Ingres.

> Vélo et bien-être : à chaque étape du soir, rendez-vous est donné pour un moment de détente dans un spa, suivi d'un dîner à l'une des bonnes tables du département.

> Vélo et gourmandise : au départ de la voie verte, une découverte des terroirs du Tarn-et-Garonne (vignobles, producteurs de foies gras, fromages, ...) et repas gastronomique sur les terres du raisin AOC Chasselas de Moissac.

[www.tourisme82.com](http://www.tourisme82.com)

# Vélo découverte en Midi-Pyrénées : véloroutes et voies vertes

## - Suggestions d'itinéraires -

### La voie verte en Pyrénées cathares

Cette voie verte de 38 Km relie Mirepoix à Lavelanet en Ariège, en faisant une incursion dans l'Aude.

Elle traverse ainsi une partie des Pyrénées dont l'histoire et les paysages demeurent imprégnés par la croisade contre les cathares qui se déroula aux XIIIème et XIVème siècles. La bastide de Mirepoix fut en effet un fief du catharisme en Midi-Pyrénées. La petite ville de Lavelanet, dont le nom est encore associé à l'industrie textile ariégeoise, se situe quant à elle à 14 Km du château de Montségur, dernier refuge de l'Eglise cathare.

La voie verte en Pyrénées cathares emprunte l'ancienne ligne de chemin de fer qui reliait le pays industriel de Lavelanet au réseau ferroviaire national. Jusqu'en 1945, elle fut une artère économique transportant voyageurs, courrier, matières premières et produits manufacturés issus des entreprises locales : draperies, chapelleries, fabriques de chaussures et de peignes en corne naturelle, ... Supplantée par le transport routier, elle fut de moins en moins empruntée, jusqu'à ce que le train siffle une dernière fois sur la ligne, en 1973.

Balisée et jalonnée de panneaux informatifs et d'aires de repos ou de pique-nique, la voie verte en Pyrénées cathares invite à une découverte en profondeur du pays, en offrant un accès "vert" au patrimoine des villages et sites environnants tels Mirepoix, Camon, Chalabre, Dreuilhe ou La Bastide-sur-l'Hers.

Descriptif : [www.tourisme-mirepoix.com](http://www.tourisme-mirepoix.com), rubrique Activités

Dépliant disponible dans les offices de tourisme de Mirepoix et Lavelanet.



© CRT Midi-Pyrénées / D.Viet

Le château de Montségur, Grand Site de Midi-Pyrénées dans la collection Ariège, 14000 ans d'histoire

### ***Idee séjour : à proximité de la voie verte en Pyrénées cathares***

A deux pas de la place médiévale de Mirepoix, très animée de juin à octobre, une ancienne minoterie a été transformée en hôtel 2\* Logis de France. Les chambres y sont spacieuses, confortables et bien équipées. La table est réputée. L'hôtel propose également une offre spéciale pour la location de vélos. Renseignements et réservations : Midi-Pyrénées Vacances Loisirs - Tel : 05 34 25 05 00. [www.tourisme-midi-pyrenees.com](http://www.tourisme-midi-pyrenees.com)

### La véloroute de la vallée du Lot

Au printemps 2009 a été inauguré la véloroute Vallée du Lot. A cheval entre les régions Midi-Pyrénées et Aquitaine, cet itinéraire balisé de 160 Km suit les boucles du Lot depuis Cahors jusqu'à Aiguillon dans le Lot-et-Garonne.

Offrant de nombreux panoramas sur la vallée du Lot, la partie lotoise est jalonnée sur 66 km de Soturac à Cahors, grand site de Midi-Pyrénées.

Partagé avec les voitures, l'itinéraire serpente le long du Lot en suivant ses méandres, au coeur du vignoble AOC Cahors. Les routes choisies sont souvent des chemins ruraux à faible trafic, empruntés par les agriculteurs et les riverains. On emprunte même, sur une portion de 8 Km, une voie verte créée sur l'ancienne voie ferrée qui sillonnait la vallée.

La cité médiévale de Puy-L'Evêque dont les façades ocre se mirent dans l'eau de la rivière, le petit port de Grézels au pied de sa falaise, la jolie église de Pescadoire, la charmante bastide de Castelfranc mais aussi le village vigneron d'Albas, le méandre de Luzech et la chapelle Notre-Dame de l'Île,...: autant de découvertes à faire au fil d'une véloroute marquée par l'omniprésence des vignes et des domaines où l'on élabore les vins AOC Cahors.

Quatre carnets de route présentent chacun une portion de la véloroute longue de 25 Km. Disponibles dans les offices de tourisme du pays de Cahors, ils détaillent le tracé de l'itinéraire et ses aspects touristiques et pratiques : sites à visiter, hébergements, loueurs de vélos, ...

Descriptif téléchargeable sur [www.tourisme-lot.com](http://www.tourisme-lot.com), rubrique Activités, Cyclo VTT



© Conseil Général du Lot / N.Blaya

### ***Cahors, Grand Site de Midi-Pyrénées***

La véloroute de la vallée du Lot démarre à Cahors. Installée dans une boucle du Lot, la ville a reçu la distinction Grand Site de Midi-Pyrénées. Elle est également Ville d'art et d'histoire.

Emblème de la ville, le pont Valentré est un incontournable. Datant du XIVème siècle, ce pont aux trois tours fortifiées est inscrit au patrimoine mondial, tout comme la cathédrale Saint-Étienne, au titre des chemins de St-Jacques de Compostelle.

[www.tourisme-midi-pyrenees.com](http://www.tourisme-midi-pyrenees.com), rubrique "Je visite les grands sites".

# Vélo découverte en Midi-Pyrénées : les circuits à thèmes

## - Suggestions d'itinéraires -

### Une centaine de circuits vélo à thèmes en Midi-Pyrénées

Les départements de Midi-Pyrénées proposent un total d'une centaine de circuits vélo thématiques : d'une durée de 1 à 7 jours, ces circuits sont conçus en fonction de leurs intérêts paysagers, sportifs, historiques ou gastronomiques. Ils s'appuient sur un réseau important de routes secondaires permettant de rouler tranquillement à vélo, dans une région qui se caractérise par ses grands espaces et la qualité de son environnement.

### Le circuit des plus beaux villages de France en Aveyron

Ce circuit de 7 jours, long de 700 Km, fait étape dans les 10 villages de l'Aveyron classés parmi les plus beaux de France : Estaing, Sainte-Eulalie d'Olt, Saint-Côme d'Olt, Peyre, La Couvertorade, Brousse-le-Château, Najac sans oublier Sauveterre-de-Rouergue, Belcastel et Conques. Avec leurs toits de lauze, leurs murs de schiste ou de grès, ces villages témoignent avec authenticité de l'architecture civile ou militaire du Moyen Age, ainsi que des raffinements apportés à la Renaissance. Chaque village possède cependant son tempérament et son ambiance, que l'on peut également ressentir au travers des produits du terroir, des marchés et des fêtes locales.

D'un niveau moyen, le circuit est proposé en 7 étapes d'environ 100 Km chacune. Le départ et l'arrivée s'effectuent à Entraygues-sur-Truyère, petit village de caractère situé dans la haute vallée du Lot, non loin d'Espalion.

Cette boucle couvre la quasi-totalité de l'Aveyron. Elle est significative de la grande variété de paysages qui caractérisent ce département, le plus étendu de France : défilé rocheux de la haute vallée du Lot, immensités herbeuses du plateau de l'Aubrac, points de vue spectaculaires des gorges du Tarn et des gorges de la Jonte, vastes étendues du causse du Larzac parsemées de cités templières, vergers du pays de Millau, tracé cristallin de la vallée du Tarn en aval de Millau, ondulations fermes des monts du Lézou et du Ségala, reliefs sauvages des gorges de l'Aveyron, ...

Carte et descriptif détaillé :

[www.tourisme-aveyron.com](http://www.tourisme-aveyron.com), rubrique Loisirs et Sports

A noter que l'itinéraire est téléchargeable sur GPS.



© E.Maury

Saint-Côme-d'Olt, dans l'Aveyron

### Viaduc de Millau et Conques : 2 Grands Sites de Midi-Pyrénées sur le circuit

Le circuit des plus beaux villages de France en Aveyron fait étape auprès de deux des Grands Sites de Midi-Pyrénées : le viaduc de Millau et le village de Conques.

Au sud de l'Aveyron, le Viaduc de Millau enjambe le Tarn d'un bond de 2460 m et détient le record du monde de hauteur avec un pylône culminant à 343 m au-dessus de la vallée.

Au nord de l'Aveyron, Conques est une halte incontournable sur le chemin du Puy, le plus fréquenté des chemins de Saint-Jacques. Le village porte intacte l'empreinte des grands bâtisseurs du Moyen Age avec, en particulier, l'abbatiale Sainte-Foy inscrite au patrimoine mondial.

[www.tourisme-midi-pyrenees.com](http://www.tourisme-midi-pyrenees.com), rubrique "Je visite les grands sites".



© CRT Midi-Pyrénées / D.Viet

Le viaduc de Millau, Grand Site de Midi-Pyrénées

# Vélo découverte en Midi-Pyrénées : les circuits à thèmes

## - Suggestions d'itinéraires -

### Les routes de Pierre-Paul Riquet et Dom Robert dans le Tarn

Avec ce circuit de 55 Km, les vélos placent leurs roues dans le sillage de deux personnages qui ont vécu et ont oeuvré dans le Sud du département du Tarn. Il s'agit de Pierre-Paul Riquet (1609-1680), l'inventeur du Canal du Midi, et de Dom Robert (1907-1997), moine artiste de l'abbaye bénédictine d'En Calcat.

Le circuit démarre du village de Massaguel, à 20 Km au sud de Castres. Il passe ensuite devant l'abbaye d'En Calcat : l'église et la librairie sont ouvertes au public. C'est au sein de cette abbaye que Dom Robert, moine de 1937 à 1997, exprima son amour de la nature au travers de tapisseries qui le placèrent parmi les maîtres français en la matière.

De niveau sportif, le circuit sillonne ensuite les paysages sauvages de Dourgne, au pied de la Montagne Noire, avant de traverser Sorèze. Ce village médiéval est réputé pour son ancienne abbaye-école royale : une visite audio-guidée permet de plonger ici dans l'univers insolite d'une école jadis prestigieuse et avant-gardiste.

Le circuit fait également étape à Revel, bastide du XIVème siècle où Pierre-Paul Riquet résida. Juste avant, on découvre d'ailleurs le bassin de Saint-Ferréol, créé par Riquet pour être la pièce maîtresse de l'alimentation en eau du Canal du Midi. Au pied de la digue du bassin de Saint-Ferréol, le Musée et Jardins du Canal du Midi retrace l'épopée de cet ouvrage inscrit au patrimoine mondial, ainsi que la personnalité de son inventeur.

Le circuit traverse dans sa seconde moitié la campagne vallonnée qui fait transition entre le Midi toulousain et la Montagne Noire. Il revient à Massaguel, pour s'achever devant la seule église où Dom Robert commit une infidélité à l'art de la tapisserie contemporaine en réalisant une fresque.

[www.tourisme-tarn.com](http://www.tourisme-tarn.com), rubrique Visitez et bougez



© CRT Midi-Pyrénées / D.Viet

Le lac de Saint-Ferréol, Grand Site de Midi-Pyrénées dans la collection "Aux sources du Canal du Midi"

### Prolonger avec la Rigole de la Plaine

A faire en simple balade, ou bien en variante des Routes de Pierre-Paul Riquet et Dom Robert : la voie verte de la Rigole de la Plaine. Cet itinéraire très facile de 15 Km va de Revel au lac de Lenclas, au pied du village de Saint-Félix-Lauragais.

La rigole de la Plaine est l'une des rigoles d'alimentation conçue par Pierre-Paul Riquet pour acheminer l'eau de la Montagne Noire vers le Canal du Midi, via le lac de Saint-Ferréol.

La rigole chemine de concert avec une piste en sable compact aménagée exclusivement pour les promeneurs et les vélos (VTC ou VTT). On roule au travers de la campagne lauragaise, à l'ombre des chênes et des pins, dans un décor champêtre à souhait. Au lac de Lenclas, on peut soit revenir à Revel, soit poursuivre sur un chemin en terre cyclable par temps sec pour rejoindre, 25 Km plus loin, le Canal du Midi et ses chemins de halage.

Contact : CDT Haute-Garonne - Tel : 05 61 99 44 00.

Descriptif détaillé : [www.af3v.org/-Midi-Pyrenees-.html](http://www.af3v.org/-Midi-Pyrenees-.html)

Carte téléchargeable : [www.haute-garonne.fr](http://www.haute-garonne.fr), rubrique tourisme



©Conseil Général /CDT Haute-Garonne /F.Canard

La Rigole de la Plaine

### "Aux sources du Canal du Midi", Grand Site de Midi-Pyrénées

Le circuit des routes de Pierre-Paul Riquet et Dom Robert permet de découvrir les "Sources du Canal du Midi" : nom donné à l'ensemble historique qui réunit Sorèze et son abbaye-école royale, le bassin de Saint-Ferréol, réservoir du Canal du Midi, et la bastide de Revel toute proche. Cet ensemble fait partie des grands sites incontournables de Midi-Pyrénées.

[www.tourisme-midi-pyrenees.com](http://www.tourisme-midi-pyrenees.com), rubrique "Je visite les grands sites".

# Vélo découverte en Midi-Pyrénées : les circuits à thèmes

## - Suggestions d'itinéraires -

### Le circuit coeur de Gascogne dans le Gers

Le département du Gers a développé 16 circuits vélo thématiques parmi lesquels "La route de l'Armagnac", "Sur les pas de D'Artagnan" ou bien encore le circuit "Coeur de Gascogne". Ce dernier par exemple démarre d'Auch, capitale de la Gascogne, pour épouser pendant 122 Km les pleins et déliés des vallons du Gers.

Très diversifié, de niveau moyen, ce circuit permet une exploration en profondeur de cette Gascogne célèbre pour avoir été le berceau de D'Artagnan d'une part, et de l'Armagnac d'autre part. Villages pittoresques, châteaux bâtis en pierre couleur d'ambre, fermes de caractère, moulins à vent et à eau agrémentent l'itinéraire.

Parmi les étapes, citons Barran avec son clocher hélicoïdal, L'Isle-de-Noë avec son château du XVIIIème siècle, Montesquiou avec sa halle à piliers de bois entourée de couverts, Bassoues avec son donjon monumental de 5 étages édifié au XIVème siècle, mais aussi le château de Lavardens dominant une mer de collines. On visite également la bastide de Mirande où se déroule en juillet le festival Country Music, l'un des plus grands festivals européens dans sa catégorie.

Ajoutons que ce circuit offre en plusieurs endroits de beaux panoramas sur la chaîne des Pyrénées.

Les circuits vélo du Gers sont regroupés dans un document intitulé Le Gers à vélo.

[www.tourisme-gers.com](http://www.tourisme-gers.com), rubrique VTT Cyclotourisme.

### Auch, Grand Site de Midi-Pyrénées

La capitale de la Gascogne fait partie des Grands Sites de Midi-Pyrénées. Outre la richesse de son patrimoine et son animation, elle se montre attractive sur le plan culturel, en accueillant plusieurs festivals réputés : CIRCA, le festival international du cirque contemporain en octobre, le Festival Ciné 32 Indépendance(s) et Création également en octobre, ainsi que le festival Eclats de Voix en juin.

[www.tourisme-midi-pyrenees.com](http://www.tourisme-midi-pyrenees.com), rubrique Je visite les Grands Sites

### Prolonger avec la voie verte des Berges du Gers

Cette voie verte urbaine de 5 Km longe les berges de la rivière Gers. En plein coeur d'Auch, elle traverse la cité du sud au nord en offrant de belles vues sur la vieille ville : l'escalier monumental qui relie avec 370 marches le bas et le haut de la ville, la cathédrale Sainte-Marie inscrite au patrimoine mondial en tant qu'étape majeure sur les chemins de Saint-Jacques, la Tour d'Armagnac, ... On remarquera également les pouterles, ces ruelles à gradins qui dévalent la pente et permettaient jadis aux habitants de la ville haute d'aller chercher de l'eau à la rivière. La voie verte dessert par ailleurs le stade et la piscine d'Auch, ainsi qu'une vaste zone verte constituée par des prairies où il est possible de pique-niquer.

Le Gers a mis en oeuvre une autre voie verte qui mérite la balade entre Condom et Montréal-du-Gers, au coeur de la Ténarèze.

Descriptif détaillé : [www.af3v.org/-Midi-Pyrenees-.html](http://www.af3v.org/-Midi-Pyrenees-.html)



© CRT Midi-Pyrénées / D.Viet  
A Auch, Grand Site de Midi-Pyrénées,  
la statue de D'Artagnan

# Vélo découverte en Midi-Pyrénées : Toulouse à bicyclette

## Toulouse : une place croissante offerte au vélo

Comptant parmi les Grands Sites de Midi-Pyrénées, Toulouse offre 228 Km d'itinéraires cyclables urbains. Ce réseau est en progression constante, avec l'objectif d'atteindre les 300 Km dans les années à venir.

[www.tourisme-midi-pyrenees.com](http://www.tourisme-midi-pyrenees.com), rubrique "Je visite les grands sites".

[www.toulouse-tourisme.com](http://www.toulouse-tourisme.com), rubrique Balades et découvertes.

## Les différentes façons de visiter Toulouse en vélo

### > Le système VélôToulouse

Dans le cadre de la piétonisation du centre ville et du nouveau plan d'urbanisme de Toulouse, 250 points de location automatique de vélos sont en place. C'est le système VélôToulouse, qui totalise actuellement environ 12000 locations par jour, pour 2 400 vélos mis à disposition.

[www.velo.toulouse.fr](http://www.velo.toulouse.fr)

### > La voie verte du Canal du Midi au coeur de Toulouse

La voie verte aménagée sur l'ancien chemin de halage du Canal du Midi couvre les 47 Km qui séparent Port Lauragais du coeur de Toulouse en passant par les villages pittoresques du midi toulousain : Villefranche-de-Lauragais, Ayguevives, Donneville, Montgiscard, ... Elle aboutit à Toulouse au port de l'Embouchure, là où se rencontrent le Canal du Midi, le Canal de Garonne et le canal de Brienne.

Descriptif : [www.af3v.org/-Midi-Pyrenees.html](http://www.af3v.org/-Midi-Pyrenees.html)

### > Le cyclo-ville Toulouse : un taxi à deux roues

Depuis 2008, le cyclo-ville a fait son apparition dans les rues de Toulouse. Ces tricycles avec chauffeurs peuvent transporter deux passagers, abrités dans une coque en plastique. Le tarif taxi est de 1€ de prise en charge + 1€ du Km par personne. Le tarif balade est de 19€ par heure. Une nouveauté : le cyclo-ville propose, en partenariat avec les guides conférenciers de la société "Pays d'Oc", une balade insolite d'une journée dans Toulouse avec un système audio-embarqué, des arrêts pédestres pour découvrir certains endroits secrets de la ville, et une pause dégustation dans un salon de thé. Une balade romantique en soirée est également proposée, avec champagne offert.

[www.cycloville.com](http://www.cycloville.com)



© Ville de Toulouse / P.Nin

### > Itinérance toulousaine

L'Office de Tourisme de Toulouse a mis en place une visite guidée à vélo baptisée "Itinérance toulousaine". D'une durée de 2 heures, cette visite est une nouvelle façon de visiter le centre historique, de découvrir les monuments de Toulouse, ses canaux et ses berges de Garonne en profitant de beaux points de vue sur le fleuve.

Le calendrier des visites varie selon la saison : à consulter sur le site [www.toulouse-tourisme.com](http://www.toulouse-tourisme.com), rubrique Sites et visites, puis Visites guidées et sorties inédites.

Egalement à disposition : un agenda des manifestations liées au vélo, nombreuses en particulier au mois de juin avec Fil Vert, la Semaine du Vélo, Allons-y à vélo, la Fête du Vélo, ...

### > Les balades nocturnes

L'association Vélo organise des balades nocturnes pour découvrir Toulouse à la faveur de son Plan Lumière. Ce dernier consiste en une mise en valeur de Toulouse, de ses monuments, de ses places et même de son fleuve, la Garonne, par des éclairages multicolores qui en révèlent les beautés. Les balades nocturnes ont lieu le dernier vendredi de chaque mois, de mars à octobre : rendez-vous est donné place Saint-Sernin, à 20h30.

<http://toulousevelo.free.fr/>

### > La Maison du Vélo

Face à la gare Matabiau a ouvert en 2008 la Maison du Vélo. Ce lieu atypique met au service du public un atelier où l'on apprend à réparer son vélo avec l'aide de bénévoles, et un café-restaurant, "Le Vélo Sentimental", qui fait également salon de thé. On peut aussi y louer son vélo.

Tel : 05 34 40 64 72.

# Midi-Pyrénées à vélo

La carte de Midi-Pyrénées avec le tracé des itinéraires vélo mentionnés dans ce dossier.



## INFORMATIONS PRATIQUES

> Les circuits vélo à thèmes proposés par les départements de Midi-Pyrénées :

[www.tourisme-hautes-pyrenees.com](http://www.tourisme-hautes-pyrenees.com), rubrique Faites le Tour

[www.ariegepyrenees.com](http://www.ariegepyrenees.com), rubrique Vélo

[www.haute-garonne.fr](http://www.haute-garonne.fr), rubrique tourisme

[www.tourisme-lot.com](http://www.tourisme-lot.com), rubrique Activités

[www.tourisme-tarn.com](http://www.tourisme-tarn.com), rubrique Visitez et Bougez

[www.tourisme-gers.com](http://www.tourisme-gers.com), rubrique Se Dépenser

[www.tourisme-aveyron.com](http://www.tourisme-aveyron.com), rubrique Loisirs et Sports

[www.tourisme82.com](http://www.tourisme82.com), rubrique Randonnées et itinérance

> Les loueurs de vélos en Midi-Pyrénées : [www.tourisme-midi-pyrenees.com](http://www.tourisme-midi-pyrenees.com), rubrique Vélo et VTT.

## INFORMATIONS PRATIQUES

> Les voies vertes et véloroutes de Midi-Pyrénées recensées par l'AF3V (Association Française de Développement des Véloroutes et Voies Vertes) :

[www.af3v.org/-Midi-Pyrenees-.html](http://www.af3v.org/-Midi-Pyrenees-.html)

> Les cycloguides édités par l'Institut Géographique National en partenariat avec les départements de l'Ariège, de l'Aveyron, du Gers, du Lot des Hautes-Pyrénées :

<http://loisirs.ign.fr/5294263/serie/cycloguides-ign.htm>

> Le vélo à Toulouse : [www.toulouse-tourisme.com](http://www.toulouse-tourisme.com)